

Estrategia Atención Comunitaria
AGENDA COMUNITARIA



CENTRO DE SALUD SAN JOSÉ NORTE Y CENTRO

Sector Sanitario

Zaragoza II

Nombre del Equipo de Atención Primaria

CS San José Norte y Centro

CONTENIDO BÁSICO AGENDA COMUNITARIA

¿Qué actividades realizan los profesionales del centro de salud (medicina, enfermería, matrona, trabajo social,...) además de la consulta individual?

¿El equipo de atención primaria ha participado en intervenciones comunitarias y de desarrollo comunitario de la Zona Básica de Salud?

ACTIVIDADES Y PROYECTOS DEL SERVICIO DE ATENCIÓN COMUNITARIA DEL EAP

A. PROYECTOS POR INICIATIVA DEL CENTRO DE SALUD:

1. Taller de apoyo a cuidadores de personas dependientes

Proyecto con 11 años de evolución. Nació tras observar en las consultas la necesidad de apoyo a las personas cuidadoras que llevaban tiempo cuidado a sus familiares dependientes.

Cada vez más las personas cuidadoras y la población en general demanda una atención comunitaria desde la perspectiva de la prevención y la promoción de la salud.

Objetivos del proyecto: mejorar la calidad de vida de los ciudadanos, mejorar la calidad de vida de los cuidadores, y hacer un uso racional de los recursos sociosanitarios. Se desarrollan sesiones formativas y de apoyo por medio de talleres. El programa está incluido como proyecto de Mejora de Calidad.

2. Charlas de educación Maternal:

Destinadas a mujeres embarazadas se realizan en 8 sesiones. Todas las sesiones constan de 1 hora de teoría y hora y media de práctica.

Los objetivos son una adecuada preparación al parto y aportar conocimientos a los padres para la llegada del bebé.

El contenido de cada una de las sesiones es el siguiente:

01. Introducción
02. Signos y síntomas de inicio del parto
03. Legislación
04. Momento del parto, lo que se puede solicitar. Acompañantes.
05. Cuidados postparto. Lactancia materna.
06. El Recién nacido
07. Se proyecta un parto en vídeo.

Estrategia Atención Comunitaria

08. Cuidados del pañal, posición del bebé, Masajes del bebé

Una vez terminado el ciclo de 8 sesiones se inicia uno nuevo con nuevo grupo de embarazadas.

Responsable: M^a Ángeles López Pérez (matrona)

3. **Participación en comisión del Mayor** de profesionales de Trabajo social del barrio de San José, donde se estudian necesidades de los mayores y se proponen actuaciones al respecto. Se comenzó la andadura hace unos 5 años, formamos parte la gran mayoría de entidades, centros y recurso del barrio que trabajamos con personas mayores tanto de iniciativa pública como del Tercer Sector. Y desde ese foro se ha puesto en marcha un proyecto piloto en el barrio que pretende abrir un espacio intergeneracional y participativo con, entre otros dos objetivos marco:

-Fomentar las relaciones entre los vecinos, y el apoyo comunitario desde la gratuidad y el compromiso solidario.

-Luchar contra la situación de soledad no elegida entre las personas mayores, que es uno de los problemas más acuciantes que en este momento tiene el colectivo de personas mayores.

El proyecto Barrios Amigos es una iniciativa de la Comisión que está dinamizado por la Federación Amigos de los Mayores.

4. **Talleres de destrezas en Higiene Oral en residencias de ancianos Barrio San José:**

La unidad de salud bucodental del centro, realiza visitas a la residencia de Las Hermanitas de San José, al centro de Día Pomarón y a la Residencia Mayores de Aragón, con el objetivo de formar en técnicas de higiene oral, tanto a los usuarios, como a las personas que se encargan de su higiene diaria.

Muchos de los pacientes que acuden a nuestra consulta no tiene conocimientos de higiene buco dental, ni de mantenimiento de las prótesis, lo cual provoca infecciones intercurrentes y que afectan de forma secundaria a su estado general y provocan visitas encadenadas a nuestra consultas.

Una buena salud bucodental es necesaria para mantener una correcta alimentación y prevenir patologías secundarias a nivel sistémico, cardiacas, vasculares, reumáticas, etc.

Responsables: M^a Luisa Vázquez André y Susana Quirce Sánchez (Unidad Salud Bucodental).

5. **Talleres de relajación:**

Se realizan 8 sesiones de relajación de 1 hora de duración y siguiendo el método de relajación progresiva de Jacobson. Están dirigidas por enfermería de salud mental y se ofertan a pacientes derivados desde el equipo de salud mental del CS San José con patología con alto nivel de stress, nerviosismo o problemas de sueño.

Objetivo: Mejorar las habilidades de los pacientes para el manejo de su stress.

Responsables: Enfermería de Salud Mental de la Unidad de Salud mental de San José.

6. **Taller de manejo de la ansiedad:**

Dirigido por Psicología Clínica de salud mental y la colaboración del equipo de enfermería. Se ofrece a pacientes derivados desde el equipo de salud mental del CS San José. El taller tiene una frecuencia semanal y se lleva a cabo en formato grupal a lo largo de 12 sesiones. Los objetivos del mismo son:

- Favorecer que los pacientes tengan una mayor comprensión de la causa y origen de su ansiedad
- Facilitar la identificación precoz de la clínica ansiosa
- Desarrollar y adquirir estrategias que faciliten el mejor manejo de la clínica ansiosa, de modo que interfiera lo menos posible en su funcionamiento diario y la persona adquiera un mayor sentimiento de autoeficacia en el manejo de su salud.

10. Taller para potenciar el envejecimiento activo y saludable.

OBJETIVO: Ayudar a optimizar las oportunidades de bienestar físico, social y mental para ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez.

TEMÁTICA DE LOS TALLERES:

-- Potenciar el ejercicio físico como educación y salud.

PASEOS SALUDABLES

Mediante la puesta en marcha de un paseo mensual de unos 5 km desde y hasta los Centros de Salud San José Norte y Centro (con el añadido de en medio del paseo visitar un espacio cultural guiados -biblioteca o museo-). Se pretende la

Estrategia Atención Comunitaria

socialización y relaciones entre el grupo (máx 20 personas) con la regulación de emociones y promoviendo el crecimiento personal. Creando un espacio abierto a sentimientos placenteros. Contando con los profesionales interdisciplinarios voluntarios de los propios centros.

Objetivos:

Conseguir la efectividad física del paseo junto a la socialización.

La actividad ha sido puesta en marcha por enfermería y trabajador social del equipo de comunitaria de san José N y C durante 2023.

TALLER DE FISIOTERAPIA

Taller dirigido a personas que quieran realizar ejercicios físicos en el exterior, aprender estiramientos que mejoren la movilidad y rebajen malestar y dolor. Se busca también la sociabilidad de compartir la actividad con otras personas que presentan similares patologías y así conseguir un apoyo grupal.

La frecuencia va a ser aproximadamente mensual y el grupo actualmente está en proceso de formación. Se comenzó a final de 2023 y su responsable es la fisioterapeuta Elena Navarro Navarro.

B. PROYECTOS INTERSECTORIALES:

1.- Consejo de Salud.

El consejo se reúne una vez al año, con gran participación de entidades: A.A.V.V., sindicatos, colegios e instituto, organizaciones de mayores, salud pública, instituciones y personal sanitario de los C.Salud san José N y C.

2.-Participación en el **proyecto Barrios Amigos** con CMS Sociales, y otras entidades sociales del barrio cuyo objetivo es la prevención de la Soledad de las personas mayores a través de las relaciones de amistad y redes de apoyo vecinal en el Barrio de San José.

C. COLABORACIONES EN PROYECTOS DE OTRAS ENTIDADES:

1.- Talleres y sesiones a petición de colectivos, peticiones de colaboración desde institutos de la zona, generalmente charlas a grupos de estudiantes sobre conocimiento del sistema sanitario, alimentación saludable, prevención de accidentes.

¿Qué iniciativas o proyectos de promoción de la salud se realizan por entidades de la Zona o del entorno?

INICIATIVAS Y PROYECTOS DE PROMOCIÓN DE LA SALUD REALIZADOS POR ENTIDADES DEL ENTORNO

1. **Grupos de cuidarte** en centro de mayores DGA.
2. **Sesiones de educación para la salud en AAVV San José.**

¿Con que centros y entidades de la zona el Centro de Salud mantiene algún sistema de comunicación y colaboración?

RELACIONES DEL CENTRO DE SALUD CON LAS ENTIDADES DEL ENTORNO

- **COLEGIOS DE LA ZONA.**

Con los que se tiene más relación son:

- Tomás Alvira.
- I.E.S. Pablo Gargallo.

- **4 CENTROS MUNICIPALES DE SERVICIOS SOCIALES:**

Participación en proyectos conjuntos.

Con los que se tiene mayor colaboración son:

- C.M.S.Sociales San José.
- C.M.S.Sociales Las Fuentes.

- **ASOCIACIÓN DE VECINOS SAN JOSÉ**

- Ludoteca la hormiga azul.
- Centros municipales de convivencia, “Salvador Allende” y “San José” principalmente.
- Centro de tercera edad DGA “San José” y “Las Fuentes”.

¿Cómo se organiza el servicio de atención comunitaria, teniendo en cuenta las características y composición del equipo?

ORGANIZACIÓN DEL EAP

El grupo de Atención Comunitaria formado en Agosto 2019 con los miembros con una persona coordinadora que en este momento es M^a Belén Clemente Armendáriz (médica

Estrategia Atención Comunitaria

de familia).

El equipo se reúne.cada mes o mes y medio.

De cada reunión se elabora un acta y se fija la fecha de la siguiente reunión.

Sesiones para el equipo 1 semestral en la que se presentan las actividades realizadas.

En próxima reunión del consejo de salud se presentará la nueva iniciativa de “Agenda Comunitaria” desde el Centro de Salud para que las entidades sociales más representativas del barrio tengan conocimiento de su puesta en marcha. En cada reunión del Consejo de Salud se expondrá un resumen de las actividades realizadas dentro de la atención Comunitaria.

El equipo está formado por médicos, enfermeras, matrona, MIR, trabajador social

Personas de referencia según líneas de trabajo

-Carlos Alcober: Educación para la salud en hábitos nocivos: tabaco, alcohol, consumo de fármacos y drogas.

-M^a Ángeles López Pérez: Sesiones de preparación al parto y postparto

-Susana Quirce: Salud bucodental en los mayores.

-Juan Antonio Anadón: Taller a cuidadores de personas con cuidados paliativos.

- Pilar Mainar García : Paseos saludables.

Grupo de Atención Comunitaria en la actualidad:

BELEN CLEMENTE ARMENDARIZ, Médico de Familia, Responsable. Otros complementes del grupo

- M^o VICTORIA RAMIREZ ALESON, Medico de familia.

- JUAN ANTONIO ANADON MORENO, Trabajador social,

- JAVIER GARCIA RODEJA. Lic Sanitario en formacion. R4,

- PILAR NAVARRO SIERRA Lic Sanitario en formacion R4,

- MARIA DEL MAR GRACIA TRICAS, Médico de Familia, s

- CONCEPCION DOMINGO PASCUAL, EAC,

- SUSANA QUIRCE SANCHEZ, Higiene Bucodental,

- BELEN GONZALEZ ARA, Médico de Familia,

- PILAR MAINAR GARCIA, Enfermera,

- ADRIAN PALACIOS OLAECHEA Lic Sanitario en formacion R4,

- SARA PARDOS YURSS Lic Sanitario en formacion R4

- ANA ISABEL PEÑA LOPEZ, Psicóloga,

- MARIA ANGEL LOPEZ BENEDICTO, Médico de Familia, - M^o

ELENA GRACIA GARCIA. Aux Administrativa.

- SARA LIARTE VILLARES Aux Administrativo. Sliarte

Estrategia Atención Comunitaria

- M^º ISABEL BLASCO TOMAS. Enfermera salud mental..
- ANA CRISTINA CAMUÑAS. Enfermera.
- M^º CARMEN POLO MORTE. Enfermera.
- MAR LUCIA TABUENCA. Enfermera.
- BLANCA VERA SAEZ-BENITO. Enfermera especialista en comunitaria.
- M^º LUISA VAZQUEZ ANCLA. Odontóloga.
- ELENA ISABEL NAVARRO NAVARRO. Fisioterapeuta.

CONTENIDO AVANZADO AGENDA COMUNITARIA

¿Qué factores socioeconómicos y culturales influyen en la salud de la Zona? ¿Se puede realizar alguna intervención comunitaria que ayude a reducir las desigualdades sociales en la salud?

ANÁLISIS DEL CONTEXTO DE LA ZONA

Cifras de Zaragoza. [Datos demográficos del padrón municipal \(2018\)](#).

- Superficie: 3.68 Km²
- Densidad población: 18.125,08 hab/km²
- Población total: 66.715 hab. 9,50% de Zaragoza
- Edad media: 47.1 años
- Población extranjera: 17,84%.
- Tamaño medio hogar: 2,3 miembros.
- Renta media: 10.571 €
- Nivel de estudios
 - Sin estudios: 34.09%
 - E. Superior: 12,34%.
- Las zonas básicas de salud asignadas al C.S. San José Norte y Centro no coinciden exactamente con la demarcación de distrito, atendiendo a una población de unos 50.000 usuarios.
- El índice de dependencia en San José es de 56,9 está por encima de la media.
- El índice de envejecimiento en San José 222,2 Zaragoza es de 144,8 (en 2016).
- El índice de sobreenvejecimiento en San José 17,5% en Zaragoza 17,2%.
- El índice de maternidad 15,9 (Zaragoza 19,0)
- Índice de infancia en San José 11,3 (Zaragoza 14)

Estructura de los hogares (Según datos del observatorio urbano de Zaragoza y su entorno-Ebrópolis 2018)

- En San José el nº de hogares unipersonales es 9.618, de ellos 1.102 son de personas de más de 85 años.
- El 81 % de las viviendas tiene ascensor

Según Atlas de morbilidad por zonas básicas de salud (gobierno de Aragón 2017) la morbilidad de San José es intermedia.

Según informe de la [Junta Municipal de San José](#) Los residentes en San José (más del 90%) se sienten felices y dicen gozar de buena salud.

La edad promedio es de 47,1 años, casi tres años más que la media de Zaragoza, con un proceso de aumento a lo largo de los últimos años.

El tamaño relativo de la población de San José respecto a Zaragoza es del 9,5%. Este peso del distrito en el conjunto de la ciudad ha disminuido en los últimos años.

La pirámide de San José está envejecida, con menos población infante – juvenil que de mayores, acentuando así la tendencia de la media de la ciudad: menos niños y adolescentes, más jubilados y ancianos y menos personas en las edades intermedias.

Este distrito presenta un índice de envejecimiento muy alto, que va subiendo mientras disminuyen y quedan por debajo de la media de la ciudad los de infancia, juventud, maternidad, tendencia y reemplazo.

La población extranjera supone un 17,8% del total, 3,6 puntos por encima de la media de la ciudad. Junto a Las Fuentes, con valores muy parecidos, está en el tercer puesto en proporción de población extranjera, después de Casco Histórico y Delicias. El 43% de los extranjeros proceden de Rumanía.

189 asociaciones están registradas en el distrito de San José, lo que supone un 7,1% de las asociaciones de la ciudad cuando la población supone el 9,5% del total. Las más abundantes son las culturales, seguidas de las deportivas y sociales en términos muy parecidos. Destacan las 11 AMPAS y las 7 asociaciones juveniles. La tasa de asociacionismo es de 2,83%, 0,95 puntos por debajo de la media zaragozana.

La renta neta media es de 10.571 euros, 1.049 euros menos que la media de Zaragoza.

Respecto a la utilización de servicios sociales vinculados a las ayudas sociales es algo más alta que el porcentaje de población que vive en el distrito y bastante más elevada en las prestaciones relacionadas con la dependencia.

¿El EAP considera conveniente promover una identificación de los activos de la salud de la zona para mejorar la implicación de las entidades de la zona en potenciar los autocuidados y las competencias en salud?

ELABORACIÓN DEL MAPA DE ACTIVOS

A lo largo de varios años la trabajadora social del centro de Salud y posteriormente en conjunto con médicos residentes del de centro se ha elaborado un [mapa de recursos de la zona de salud](#) y del barrio de san José para que sean útiles a los profesionales del centro de salud.

[Mapa de servicios Sociales de Aragón.](#)

La Harinera es un espacio para la cultura comunitaria, puede participar todo el mundo. Todo se piensa de manera comunitaria, vecindario, agentes culturales. Se pueden utilizar las instalaciones para leer, estudiar, pintar, conversar y pasar el rato.

[Harinera de Zaragoza](#)

¿Se realiza alguna recomendación de activos comunitarios desde la consulta? ¿A que tipo de recursos se realiza la derivación?

RECOMENDACIÓN DE ACTIVOS

Se pueden recomendar los que están dentro del Mapa de activos los que están incluidos en la página de Activos Comunitarios que ahora son el centro de mayores para la Prevención y Promoción de la Salud, la del centro de convivencia de para Mayores San José

El servicio de trabajo Social tiene gran conocimientos de activos de la zona o propia y zonas cercanas que tienen recursos sociales susceptibles de utilizar y requisitos y condiciones de entrada.